



ESERCIZI DI RIABILITAZIONE CARDIORESPIRATORIA **per persone in ossigenoterapia e ventiloterapia**

Manuale completo di esercizi
di riabilitazione cardiorespiratoria
e di elasticità generale ad uso domiciliare o in palestra
per persone con problemi broncopolmonari.

Materiale raccolto
a cura di Mario Ortensi



ASSOCIAZIONE A.M.O.R. ODV

Associazione Malati in Ossigeno-ventiloterapia e Riabilitazione
Piazza Ospedale Maggiore, 3 - 20162 M I L A N O
C. F. 97035230156 - Telefono 02/66104061
E-mail: amor.associazione@libero.it - Sito: www.associamor.com

Perché questa dispensa?

L'esercizio fisico è consigliato a tutti, in particolare alle persone non più giovanissime anche se in buona salute e chi soffre di malattie croniche come: osteoporosi, diabete, malattie cardiache e dolori lombari, potrà trarne sicuramente vantaggi.

I pazienti, affetti da patologie respiratorie, con l'esercizio fisico ne beneficeranno sia dal punto di vista fisico che psicologico.

La debolezza dei muscoli respiratori e periferici è correlata a condizioni cliniche importanti come l'ipercarbia, la desaturazione dell'ossigeno notturno, la dispnea.

I programmi di riabilitazione respiratoria hanno dimostrato di poter produrre cambiamenti significativi nella dispnea e nella fatica percepita. Purtroppo, gli effetti positivi della riabilitazione perdono efficacia se non ripetuti con continuità.

Nasce così l'idea di mettere insieme una dispensa che possa aiutare e sia da stimolo a praticare quotidianamente esercizi di riabilitazione respiratoria.

Controllando sempre i vostri parametri di saturazione e battiti cardiaci, prima e dopo gli esercizi, vi auguriamo buona attività riabilitativa.



Grazie

Ringraziamenti

Un **Grazie** particolare al nostro carissimo consigliere Mario Ortensi che, con molta capacità e tenacia ha raccolto e organizzato il materiale per questa dispensa di Esercizi di Riabilitazione Respiratoria per le persone in ossigenoterapia e/o ventiloterapia.

Siamo certi che i soci AMOR lo apprezzeranno molto e ci auguriamo sia da stimolo a fare ogni giorno gli esercizi di riabilitazione respiratoria.

Un Grazie e un abbraccio a Mario da tutti noi di AMOR.



Sommario:

1. Respirare correttamente
2. Rilassamento iniziale
3. Esercizi di respirazione: arti superiori
4. Esercizi della testa e del collo
5. Esercizi delle mani e dei piedi
6. Esercizi delle gambe
7. Esercizi in Piedi
8. Esercizi con i bastoni
9. Esercizi in posizione supina

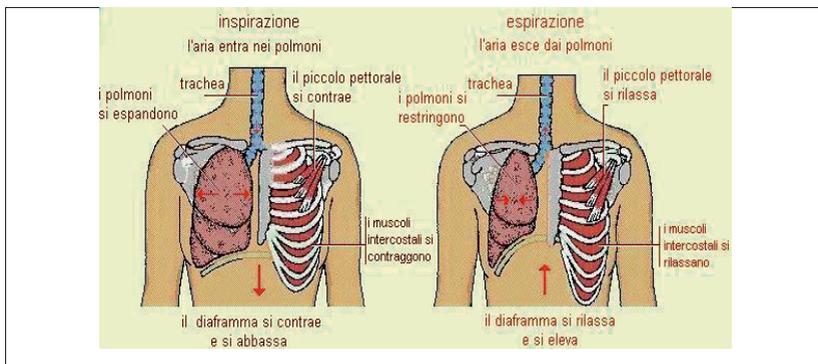
Prefazione: Importanza dello Stile di Vita

Una delle caratteristiche delle broncopneumopatie è quella di incidere sulle abitudini di vita di chi ne è affetto. La malattia si manifesta con un senso di stanchezza causato dalla difficoltà respiratoria (dispnea) che rende gravoso compiere ogni attività fisica.

Questi ammalati tendono ad assumere uno stile di vita sedentario con la conseguenza di indebolire i muscoli (inclusi quelli interessati alla respirazione). Ogni movimento diviene gradualmente sempre più gravoso.

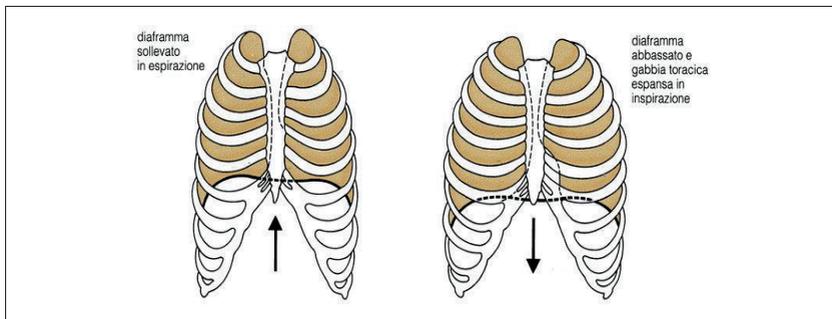
Il consiglio dato dai medici è quello di contrastare il **ciclo vizioso** che si instaura, praticando tutti i giorni degli esercizi fisici sia per la respirazione che per mantenere alto il tono muscolare generale.

I muscoli coinvolti nel meccanismo della inspirazione sono: il diaframma, i muscoli intercostali esterni, i muscoli elevatori delle coste, i muscoli scaleni, i muscoli sternocleidomastoidei, i muscoli estensori del capo, i muscoli pettorali, il muscolo gran dorsale, e il muscolo gran dentato.



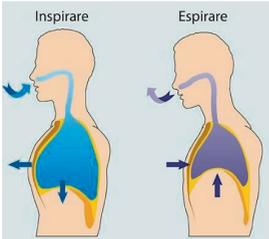
Il **diaframma** è il principale muscolo inspiratorio ed è indispensabile per la respirazione; è posto fra il torace e l'addome, ha la forma di una cupola e contraendosi si abbassa espandendo il diametro verticale, antero-posteriore e trasverso del torace.

Durante l'inspirazione il torace si dilata in quanto le coste si sollevano e il diaframma si abbassa.



1 - RESPIRARE CORRETTAMENTE

1.1 RESPIRARE CON LE LABBRA SOCCHIESE

	<ul style="list-style-type: none"> • In piedi o seduto, busto eretto, capo eretto • Inspirare lentamente l'aria attraverso il naso fino a sentire i polmoni completamente pieni. • Espirare dalla bocca con le labbra socchiate (come per fischiare o spegnere una candela. Fai uscire l'aria lentamente l'aria cercando di impiegare il doppio del tempo che è servito per inspirarla. Non sforzarti di svuotare completamente i polmoni.
<p>Effetto</p>	<p>Questo esercizio serve per aiutare la dilatazione dei bronchi durante l'espirazione</p>
<p>Quando</p>	<p>Ripetere l'esercizio più volte al giorno.</p>
<p>Durata</p>	<p>All'inizio eseguire per circa 10 minuti e poi allungare i tempi. Fermarsi in caso di difficoltà.</p>
<p>Obiettivo</p>	<p>Dovrebbe diventare il tuo modo naturale di respiro di tutta la giornata.</p>

1.2 RESPIRARE CON LA BOTTIGLIA PER DILATARE I BRONCHI E RAFFORZARE IL DIAFRAMMA

	<p>Esercizi con la bottiglia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura: Seduto a busto eretto, capo eretto. • Inspirare lentamente l'aria dal naso fino a sentire i polmoni completamente pieni e trattenere 3-4 secondi (in apnea) • Espirare: Soffiando nel tubo il più lentamente possibile
<p>Difficoltà</p>	<p>Iniziare con tubo immerso nell'acqua per 2/3 cm. Dopo qualche giorno aumentare il livello dell'acqua fino a 5-6 centimetri (regolandovi secondo vostre possibilità).</p>
<p>Avvertenza</p>	<p>Tenere pulito il boccaglio e cambiare l'acqua ogni volta</p>
<p>Effetto</p>	<p>Questo esercizio è particolarmente benefico perché serve per aiutare la dilatazione dei bronchi durante l'espirazione e rafforzare il diaframma</p>
<p>Quando</p>	<p>Ripetere tutti i giorni, anche più volte al giorno.</p>
<p>Durata</p>	<p>All'inizio eseguire per circa 10 minuti e poi allungare i tempi. Fermarsi in caso di affanno o di difficoltà.</p>

1.3 IMPARIAMO A SENTIRE IL NOSTRO RESPIRO: RESPIRAZIONE ADDOMINALE

 <p style="text-align: center;">Inspiro Espiro</p>	<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduto su sedia rigida senza braccioli busto eretto, schiena dritta, ginocchia leggermente divaricate, piedi ben appoggiati sul pavimento, capo eretto, sguardo in avanti, mani ferme sull'addome (sentire il respiro, senza premere) <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspiro con il naso (con bocca chiusa) gonfiando l'addome • Espiro dalla bocca con labbra socchiuse sgonfiando l'addome
<p>Quando</p>	<p>Ripetere l'esercizio tutti giorni.</p>
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 10 volte</p>

1.4 SENTIRE IL TORACE CHE SI ALLARGA

 <p style="text-align: center;">Inspiro Espiro</p>	<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduto su sedia rigida senza braccioli, busto eretto, schiena dritta, ginocchia leggermente divaricate, piedi ben appoggiati sul pavimento, capo eretto, sguardo in avanti, mani ferme sulla parte alta del torace (sentire il respiro, senza premere) <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspiro con il naso (con bocca chiusa) gonfiando il torace • Espiro dalla bocca con labbra socchiuse
<p>Quando</p>	<p>Ripetere l'esercizio tutti giorni.</p>
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 10 volte</p>

1.5 STARE SEDUTI CORRETTAMENTE: (SEMBRA FACILE !!)

	<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sedersi sempre correttamente, il sacro deve essere appoggiato allo schienale, mantenere la lordosi lombare. La sedia deve essere rigida con schienale verticale. • Mantenere il rachide ben allineato verticalmente, le curve della colonna vertebrale devono conservare le ampiezze fisiologiche. • Testa allineata al collo, in posizione eretta, sguardo in avanti. • I piedi devono appoggiare sul pavimento. <ul style="list-style-type: none"> • Inspira con il naso (bocca chiusa). • Espira con la bocca, a labbra strette
<p>Quando</p>	<p>Tutte le volte che ti siedi</p>
<p>Durata</p>	<p>Mantieni questa postura in continuazione per quanto possibile</p>

1.6 CAMMINARE CORRETTAMENTE

	<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Camminare in posizione eretta, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, oscillando le braccia naturalmente (non portare borse o sacchetti). <ul style="list-style-type: none"> • Inspira con il naso (bocca chiusa) facendo 2 passi. • Espira a labbra strette facendo 4 o 5 passi <ul style="list-style-type: none"> • Regola la velocità secondo le tue possibilità. fermati quando necessario
<p>Effetto</p>	<p>Il cammino ha effetti benefici sul sistema cardio-circolatorio.</p>
<p>Quando</p>	<p>I medici raccomandano di prendere l'abitudine di camminare per 20 minuti al giorno.</p>
<p>Durata</p>	<p>20-30 minuti al giorno quando le condizioni metereologiche lo consentono.</p>

PREMESSA AGLI ESERCIZI

La Riabilitazione Respiratoria è appropriata per qualunque paziente invalidato dai sintomi respiratori con patologia cronica polmonare in fase di stabilità clinica.

E' importante che il paziente con BPCO abbia il benestare dello pneumologo prima di procedere con gli esercizi di riabilitazione.

Eseguite per qualche giorno gli esercizi preparatori visti fino a questo punto. Quando vi sentite pronti potrete passare agli esercizi che seguono.

Lo scopo degli esercizi raccolti in questo manuale è quello di aumentare la capacità cardiorespiratoria mediante il rafforzamento della massa muscolare sia specifica del torace che generale.

- Gli esercizi riportati in questo manuale presentano difficoltà a diversi livelli: si consiglia di affrontare gli esercizi indicati come più gravosi dopo adeguato allenamento.
- Si raccomanda di alternare l'attività riabilitativa con adeguati tempi di riposo e di recupero fisico.
- Una sessione di ginnastica riabilitativa non dovrebbe superare i 60 minuti.
- Non eseguire gli esercizi nel periodo post prandiale (dopo i pasti, durante la digestione).
- Oltre agli esercizi si consiglia anche una passeggiata quotidiana a velocità tranquilla.
- Si raccomanda di sospendere gli esercizi non appena si avverta una sensazione di fatica eccessiva. In questo caso il consiglio è sempre quello di avvisare il medico, in modo tale da poter rivalutare il programma riabilitativo adeguandolo alle esigenze personali del paziente.

L'allenamento all'esercizio fisico è in grado di aumentare la massa e la forza muscolare e quindi la capacità aerobica.

2 - PRIMI ESERCIZI PER INIZIARE

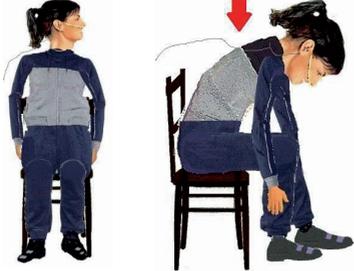
2.1 ALZA LE SPALLE

 <p>Alza le spalle</p>	 <p>Rilassa</p>	<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduto su sedia rigida senza braccioli, ginocchia leggermente divaricate, piedi ben appoggiati sul pavimento, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti. <p>Esercizio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alza le spalle con le mani che appoggiano sulla sedia e mantieni (conta lentamente fino a 5) • Riposa: abbassa le spalle e abbandona le braccia (conta lentamente fino a 10)
<p>Ripetere</p>		<p>Ripetere 5 volte</p>

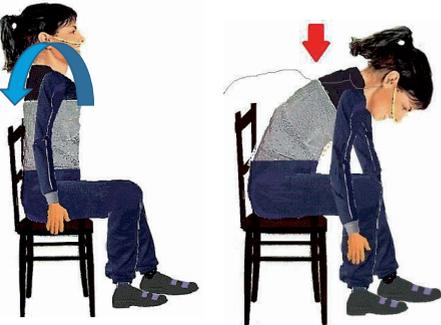
2.2 RUOTA IL CAPO A DESTRA

 <p>Ruota il capo</p>	 <p>Rilassa</p>	<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduto su sedia rigida senza braccioli, ginocchia leggermente divaricate, piedi ben appoggiati sul pavimento, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, <p>Esercizio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruota il capo a destra e mantieni (conta lentamente fino a 5) • Riposa: abbassa le spalle e abbandona le braccia (conta lentamente fino a 10)
<p>Ripetere</p>		<p>Ripetere 5 volte</p>

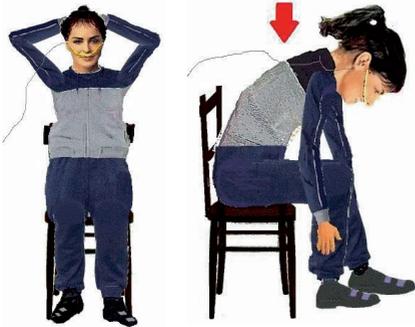
2.3 RUOTA IL CAPO A SINISTRA

 <p>Ruota il capo</p> <p>Rilassa</p>	<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduto su sedia rigida senza braccioli, ginocchia leggermente divaricate, piedi ben appoggiati sul pavimento, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruota il capo a sinistra e mantieni (conta lentamente fino a 5) • Riposa: abbassa le spalle e abbandona le braccia (conta lentamente fino a 10)
<p>Ripetere</p>	<p>Ripetere 5 volte</p>

2.4 GIRO COMPLETO DELLE SPALLE RUOTANDO ALL'INDIETRO

 <p>Ruota le spalle</p> <p>Rilassa</p>	<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduto su sedia rigida senza braccioli, ginocchia leggermente divaricate, piedi ben appoggiati sul pavimento, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti. <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio: fai un giro completo con le spalle, ruotandole in alto, poi indietro e poi in basso e mantieni (conta lentamente fino a 5) • Riposa: abbassa le spalle e abbandona le braccia (conta lentamente fino a 10)
<p>Ripetere</p>	<p>Ripetere 5 volte</p>

2.5 INSPIRA CON MANI SULLA NUCA, ESPIRA PIEGANDOTI IN AVANTI

 <p style="text-align: center;">Inspira Espira</p>	<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduto su sedia rigida senza braccioli, ginocchia leggermente divaricate, piedi ben appoggiati sul pavimento. busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti. <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espira con le labbra socchiuse: abbassandoti rilascia le mani lungo i fianchi (poi conta lentamente fino a 10) • Inspira lentamente dal naso tornando nella posizione di partenza e portando le mani sopra la testa. Mantieni (conta lentamente fino a 5).
<p>Ripetere</p>	<p>Ripetere 5 volte</p>

2.6 INSPIRA E POI ESPIRA PORTANDO IL GINOCCHIO VERSO IL PETTO

 <p style="text-align: center;">Inspira Espira</p>	<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduto su sedia rigida senza braccioli, ginocchia leggermente divaricate, piedi appoggiati sul pavimento, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, braccia rilassate. <p>Esercizio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espira con le labbra socchiuse mentre ti pieghi in avanti portando il ginocchio verso il petto aiutandoti con le mani. • Inspira lentamente dal naso tornando in posizione eretta, tenendo le braccia rilassate e fermati per qualche istante (conta lentamente fino a 5).
<p>Ripetere</p>	<p>Ripetere 5 volte</p>

2.7 INSPIRA CON MANI SULLA NUCA, ESPIRA PORTANDOTI IN AVANTI

 <p style="text-align: center;">Inspira</p> <p style="text-align: center;">Espira</p>	<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> Seduto su sedia rigida senza braccioli, ginocchia leggermente divaricate, piedi ben appoggiati sul pavimento, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti. <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> Espira con le labbra socchiuse piegandoti in avanti, stringendo le braccia alla testa, gomiti verso le ginocchia, mantieni la posizione qualche istante (conta lentamente fino a 10) Inspira lentamente dal naso mentre ti raddrizzi ponendo le mani sul capo e mantieni la posizione eretta per qualche istante (conta lentamente fino a 5).
<p>Ripetere</p>	<p>Ripetere 5 volte</p>

2.8 INSPIRA PROFONDAMENTE E POI INCLINATI FINO A TOCCARE LA PUNTA DEI PIEDI

 <p style="text-align: center;">Inspira</p> <p style="text-align: center;">Espira</p>	<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> Seduto su sedia rigida senza braccioli, ginocchia leggermente divaricate, piedi ben appoggiati sul pavimento. busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, braccia lungo il corpo <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> Espira lentamente con le labbra socchiuse mentre ti pieghi portando le mani in basso cercando di raggiungere la punta dei piedi. Inspira lentamente dal naso mentre torni nella posizione iniziale, tenendo le mani rilassate e mantieni la posizione (conta lentamente fino a 5).
<p>Ripetere</p>	<p>Ripetere 5 volte</p>

2.9 INSPIRA PROFONDAMENTE E POI INCLINATI LATERALMENTE A SINISTRA

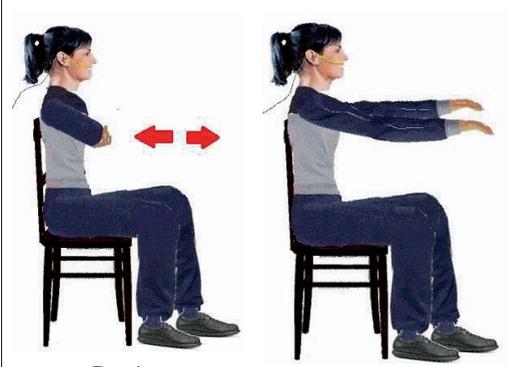
 <p>Inspira</p>	 <p>Espira</p>	<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduto su sedia rigida senza braccioli, ginocchia leggermente divaricate, piedi ben appoggiati sul pavimento, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, braccia lungo il corpo. <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espira lentamente con le labbra socchiuse inclinando il tronco a SINISTRA. • Inspira lentamente dal naso mentre torni nella posizione di partenza tenendo le mani rilassate e mantieni la posizione eretta (conta lentamente fino a 5).
<p>Ripetere</p>	<p>Ripetere 5 volte</p>	

2.10 INSPIRA PROFONDAMENTE E POI INCLINATI LATERALMENTE A DESTRA

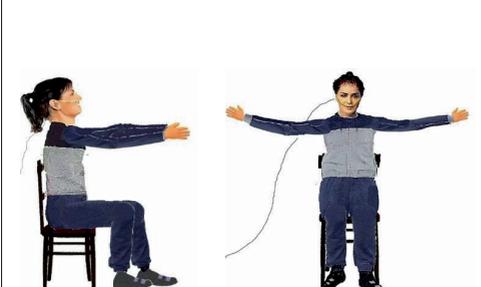
 <p>Inspira</p>	 <p>Espira</p>	<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduto su sedia rigida senza braccioli, ginocchia leggermente divaricate, piedi ben appoggiati sul pavimento, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, braccia lungo il corpo. <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espira lentamente con le labbra socchiuse inclinando il tronco a DESTRA. • Inspira lentamente dal naso mentre torni nella posizione di partenza tenendo le mani rilassate, mantieni la posizione eretta (conta lentamente fino a 5)
<p>Ripetere</p>	<p>Ripetere 5 volte</p>	

3 - ESERCIZI DEGLI ARTI SUPERIORI

3.1 RESPIRAZIONE CON MOVIMENTO DELLE BRACCIA IN AVANTI

 <p style="text-align: center;">Inspira Espira</p>	<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduto su sedia rigida senza braccioli, ginocchia leggermente divaricate, piedi ben appoggiati sul pavimento, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, braccia incrociate sulla parte alta del torace <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspiro con il naso portando le braccia tese in avanti • Espiro dalla bocca con labbra socchiuse riportando le mani al petto
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 10 volte</p>

3.2 RESPIRAZIONE CON ESTENSIONE BRACCIA (tese in fuori)

 <p style="text-align: center;">Inspira Espira</p>	<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduto su sedia rigida senza braccioli, busto eretto, schiena dritta, ginocchia leggermente divaricate, piedi ben appoggiati sul pavimento, capo eretto, sguardo in avanti, braccia in avanti, mani unite <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspiro con il naso portando le braccia tese in fuori • Espiro dalla bocca con labbra socchiuse ritornando alla posizione iniziale.
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 10 volte</p>

3.3 RESPIRARE CON APERTURA DELLE BRACCIA

		<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduto su sedia rigida senza braccioli, ginocchia leggermente divaricate, piedi ben appoggiati sul pavimento, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, mani al petto <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspiro con il naso portando le braccia tese in fuori. • Espiro dalla bocca con labbra socchiuse riportando le mani al petto.
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 10 volte</p>	

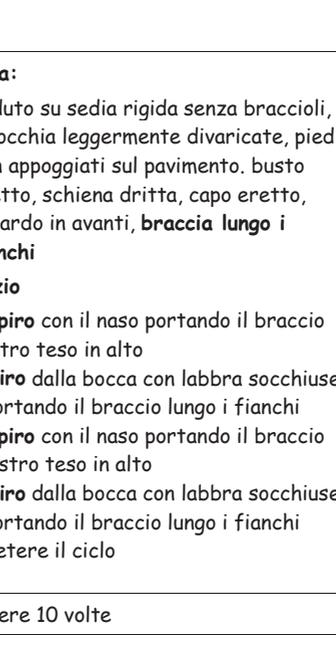
3.4 APERTURA DEL TORACE APRENDO LE BRACCIA VERSO L'ALTO

		<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduto su sedia rigida senza braccioli, ginocchia leggermente divaricate, piedi ben appoggiati sul pavimento. busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, mani al petto <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspiro con il naso portando le braccia tese verso l'alto raddrizzando la schiena • Espiro dalla bocca con labbra socchiuse riportando le mani al petto
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 10 volte</p>	

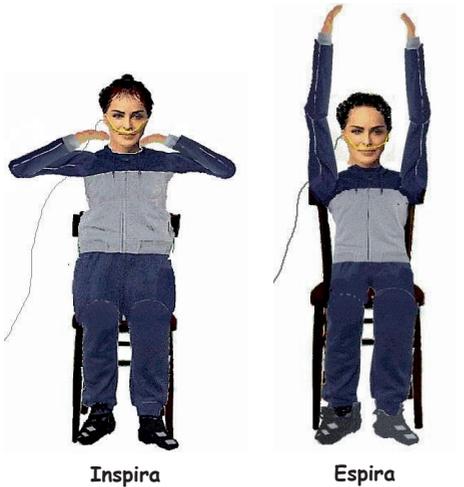
3.5 RESPIRARE CON UN BRACCIO IN ALTO

 <p style="text-align: center;">Inspira Espiro</p>	<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduto su sedia rigida senza braccioli, ginocchia leggermente divaricate, piedi ben appoggiati sul pavimento. busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, braccia lungo i fianchi <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspiro con il naso portando il braccio destro teso in alto • Espiro dalla bocca con labbra socchiuse riportando il braccio lungo i fianchi • Inspiro con il naso portando il braccio sinistro teso in alto • Espiro dalla bocca con labbra socchiuse riportando il braccio lungo i fianchi • Ripetere il ciclo
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 10 volte</p>

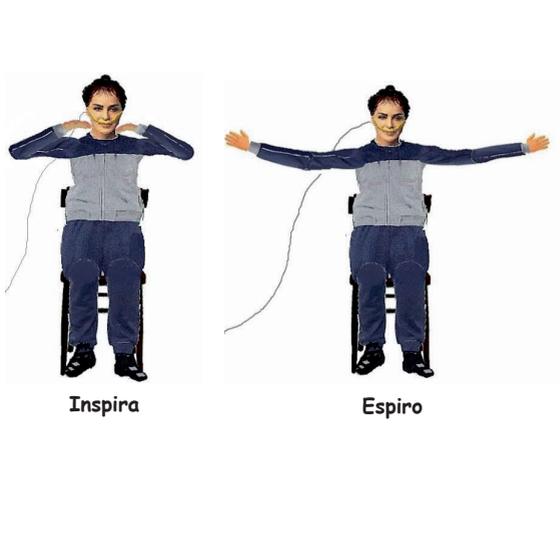
3.6 RESPIRARE CON LE BRACCIA TESE IN ALTO

 <p style="text-align: center;">Inspiro Espiro</p>	<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduto su sedia rigida senza braccioli, ginocchia leggermente divaricate, piedi ben appoggiati sul pavimento, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, mani al petto. <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspiro con il naso portando le braccia tese in alto • Espiro dalla bocca con labbra socchiuse riportando le mani al petto
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 10 volte</p>

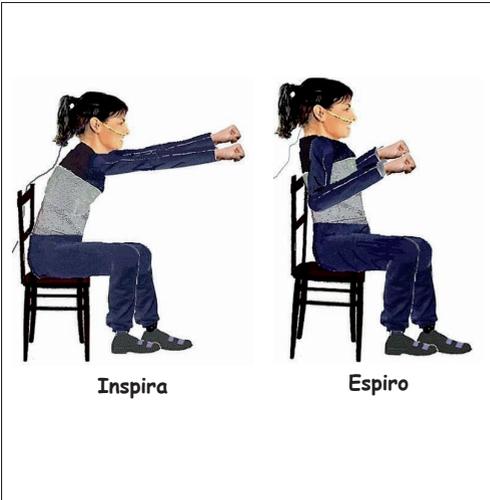
3.7 MANI SULLE SPALLE INSPIRARE ALZANDO LE BRACCIA

 <p style="text-align: center;">Inspira Espira</p>	<p>Postura</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduto su sedia rigida senza braccioli, ginocchia leggermente divaricate, piedi ben appoggiati sul pavimento, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, mani sulle spalle <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspiro con il naso portando le braccia tese in alto. • Espiro dalla bocca con labbra socchiuse riportando le mani sulle spalle
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 10 volte</p>

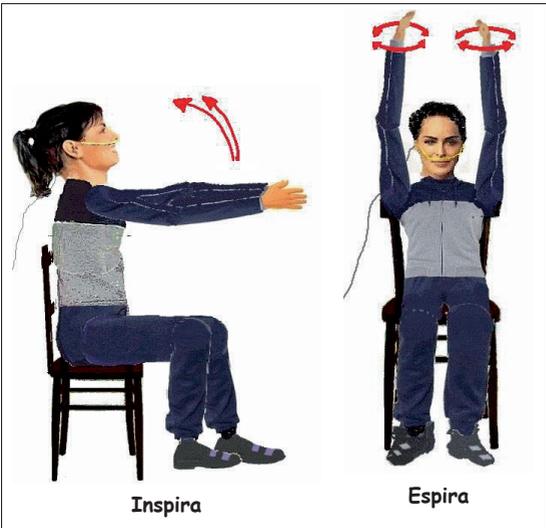
3.8 MANI SULLE SPALLE INSPIRARE ALLARGANDO LE BRACCIA

 <p style="text-align: center;">Inspira Espiro</p>	<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduto su sedia rigida senza braccioli, ginocchia leggermente divaricate, piedi ben appoggiati sul pavimento, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, mani sulle spalle <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspiro con il naso allargando le braccia • Espiro dalla bocca con labbra socchiuse riportando le mani sulle spalle
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 10 volte</p>

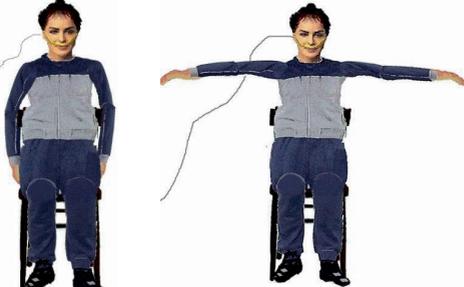
3.9 ESERCIZIO DEL VOGATORE

 <p style="text-align: center;">Inspira Espira</p>	<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduto su sedia rigida senza braccioli, ginocchia leggermente divaricate, piedi ben appoggiati sul pavimento, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, braccia in avanti, pugni chiusi come se tenessero dei remi <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspira con il naso tirando le braccia indietro • Espira dalla bocca con labbra socchiuse riportandoti nella posizione iniziale
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 10 volte</p>

3.10 ALZARE LE BRACCIA TESE IN ALTO CON ROTAZIONE DEI POLSI

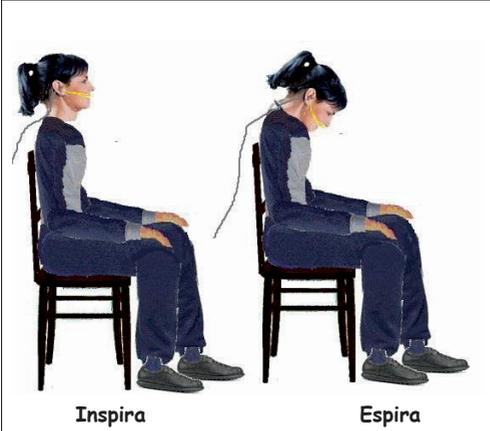
 <p style="text-align: center;">Inspira Espira</p>	<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduto su sedia rigida senza braccioli, busto eretto, schiena dritta, ginocchia leggermente divaricate, piedi ben appoggiati sul pavimento, capo eretto, sguardo in avanti, braccia in avanti, mani unite <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspira con il naso portando le braccia tese in alto, ruoto i polsi per qualche istante • Espira dalla bocca con labbra socchiuse ritornando alla posizione iniziale
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 10 volte</p>

3.11 - ABDUZIONE ADDUZIONE DELLE BRACCIA

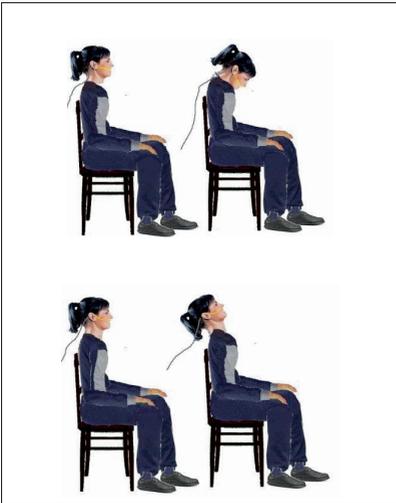
 <p data-bbox="162 598 235 630">Inspira</p> <p data-bbox="420 598 487 630">Espiro</p>	<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduto su sedia rigida senza braccioli, ginocchia leggermente divaricate, piedi ben appoggiati sul pavimento, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, braccia lungo i fianchi <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspiro con il naso allargando le braccia (fino all'altezza delle spalle) • Espiro dalla bocca con labbra socchiuse ritornando alla posizione di partenza.
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 10 volte</p>

4 - ESERCIZI DELLA TESTA E DEL COLLO

4.1 MOVIMENTO DEL CAPO IN AVANTI VERSO IL BASSO

 <p style="text-align: center;">Inspira Espira</p>	<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduto su sedia rigida senza braccioli, ginocchia leggermente divaricate, piedi ben appoggiati sul pavimento, busto eretto, schiena dritta, mani sulle cosce <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspiro lentamente con il naso, portando il capo in posizione eretta, sguardo in avanti. • Espiro dalla bocca con labbra socchiuse portando il capo verso il basso
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 10 volte</p>

4.2 MOVIMENTI DEL COLLO VERSO BASSO E ALTO

	<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduto su sedia rigida senza braccioli, ginocchia leggermente divaricate, piedi ben appoggiati sul pavimento, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, mani ferme sulle cosce <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspiro con il naso, porto il capo in posizione eretta, • Espiro con labbra socchiuse portando il capo in basso senza muovere le spalle • Inspiro con il naso, porto il capo in posizione eretta • Espiro con labbra socchiuse portando il capo indietro • Torno alla posizione di partenza
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 10 volte</p>

4.3 MOVIMENTI DEL CAPO VERSO DESTRA E VERSO SINISTRA

	<p>Postura:</p> <p>Seduto su sedia rigida senza braccioli, schiena dritta, ginocchia leggermente divaricate, piedi ben appoggiati sul pavimento, busto eretto, schiena dritta, mani sulle cosce</p> <p>Esercizio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspiro lentamente con il naso, portando il capo in posizione eretta, sguardo in avanti • Espiro dalla bocca con labbra socchiuse ruotando il capo verso destra • Inspiro lentamente con il naso, portando il capo in posizione eretta, sguardo in avanti • Espiro dalla bocca con labbra socchiuse ruotando il capo verso sinistra.
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 10 volte</p>

4.4 MANI DIETRO LA NUCA APRO E CHIUDO I GOMITI

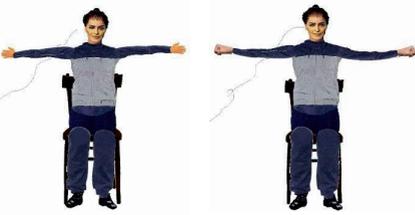
 <p style="text-align: center;"> Inspira Espira </p>	<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduto su sedia rigida senza braccioli, ginocchia leggermente divaricate, piedi ben appoggiati sul pavimento, busto eretto, schiena dritta, mani dietro la nuca, gomiti in avanti <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspiro lentamente con il naso, aprendo i gomiti, capo eretto, sguardo in avanti, mantengo le mani dietro la nuca • Espiro dalla bocca con labbra socchiuse chiudendo i gomiti in avanti.
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 10 volte</p>

4.5 STRETCHING DEL COLLO

 <p style="text-align: center;">Inspira Espira</p>	<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduto su sedia rigida senza braccioli, ginocchia leggermente divaricate, piedi ben appoggiati sul pavimento, busto eretto, schiena dritta, una mano afferra il bordo sotto la sedia, l'altra sul capo <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspiro lentamente con il naso, capo eretto, sguardo in avanti, mantengo una mano sulla nuca, inizio lo stretching del collo, e trattengo qualche istante • Espiro dalla bocca con labbra socchiuse tornando nella posizione eretta di partenza.
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 10 volte e poi cambiare lato</p>

5 - ESERCIZI DELLE MANI E DEI PIEDI

5.1 - ESERCIZIO DI APERTURA E CHIUSURA DELLE MANI

 <p style="text-align: center;">Mani aperte Mani a pugno</p>	<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduto su sedia rigida senza braccioli, ginocchia leggermente divaricate, piedi appoggiati sul pavimento, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respiro libero, aprire e chiudere le mani a pugno con energia, mantenendo le braccia tese e la schiena dritta e ferma.
<p>Ripetere</p>	<p>Ripetere 30 volte</p>

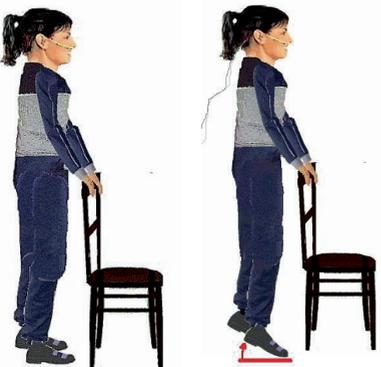
5.2 - ESERCIZIO PIU' INTENSO DI APERTURA E CHIUSURA DELLE MANI

 <p>Apri le mani Stringi i pugni</p>	<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduto su sedia rigida senza braccioli, ginocchia leggermente divaricate, piedi appoggiati sul pavimento, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respiro libero, aprire e chiudere le mani a pugno con energia, mantenendo le braccia tese verso l'alto e la schiena dritta e ferma.
<p>Ripetere</p>	<p>Ripetere 30 volte</p>

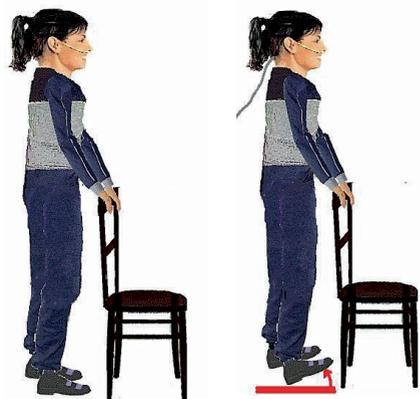
5.3 - ROTAZIONE DELLE CAVIGLIE

 <p>5 giri in un senso e 5 nell'altro</p>	<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduto su sedia rigida senza braccioli, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, <p>Esercizio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con le mani che appoggiano sulla sedia alza una gamba e ruota la caviglia, fai 5 giri in senso orario e 5 giri in senso antiorario • Riposa: contando lentamente fino a 20 e ripeti con l'altra gamba
<p>Ripetere</p>	<p>Ripetere 5 volte per gamba.</p>

5.4 FLESSO-ESTENSIONE DELLA CAVIGLIA

 <p style="text-align: center;">Inspira Espira</p>	<p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In piedi, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, le mani appoggiano sulla sedia, inspira. <p>Esercizio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espira dalla bocca con labbra socchiuse, alzati sulle punte dei piedi e mantieni (conta lentamente fino a 5) • Inspira dal naso tornando alla posizione di partenza e riposa (conta lentamente fino a 10)
<p>Ripetere</p>	<p>Ripetere 5 volte</p>

5.5 ALZARE LE PUNTE DEI PIEDI

 <p style="text-align: center;">Inspira Espira</p>	<p>Postura Iniziale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In piedi dietro la sedia, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, le mani appoggiano sulla sedia e inspira. <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espira dalla bocca con le labbra socchiuse alzando le punte poggiando sui tacchi. Rimango qualche istante in apnea. • Inspira con il naso tornando alla posizione di partenza • Riposati (conta lentamente fino a 10).
<p>Durata</p>	<p>Ripeti 10 volte</p>

6 - MOVIMENTI DELLE GAMBE

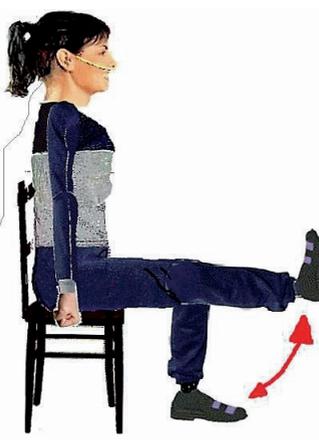
6.1 ALLAGARE E STRIGERE LE COSCE

 <p style="text-align: center;">Inspira</p>	 <p style="text-align: center;">Espira</p>	<p>Postura Iniziale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In piedi appoggiato alla sedia • Busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, e inspira <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espiro dalla bocca con le labbra socchiuse allargando una gamba all'infuori • Inspiro: con il naso tornando alla posizione di partenza. • Cambio gamba ogni volta
<p>Durata</p>	<p>Ripeto 10 volte</p>	

6.2 FLESSIONE DELL'ANCA IN POSIZIONE SEDUTA

 <p style="text-align: center;">Inspira</p>	 <p style="text-align: center;">Espira</p>	<p>Postura Iniziale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduto su sedia rigida senza braccioli, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, piedi a terra e inspira <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espiro con la bocca, labbra socchiuse, alzando una gamba • Inspiro con il naso, tornando alla posizione iniziale • Cambio gamba ogni volta
<p>Durata</p>	<p>Ripeto 10 volte per gamba</p>	

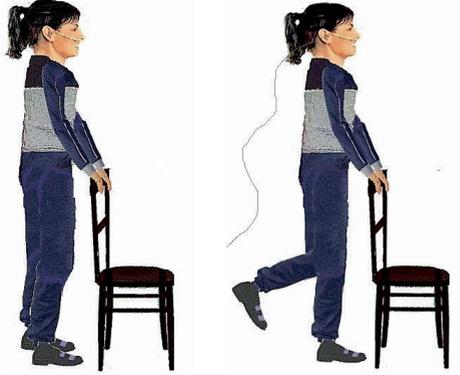
6.3 STENDERE LA GAMBA COME PER DARE UN CALCIO

 <p style="text-align: center;">Inspira</p>	 <p style="text-align: center;">Espira</p>	<p>Postura Iniziale: Seduto su sedia rigida, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, e inspiro</p> <p>Esercizio Espiro dalla bocca con le labbra socchiuse alzando una gamba con piede a martello come per dare in calcio</p> <p>Inspiro: con il naso ritornando alla posizione di partenza.</p> <p>Se fatto velocemente rinforza i quadricipiti, se fatto lentamente rinforza il polpaccio</p>
<p>Cambio</p>	<p>Cambio gamba ogni volta</p>	
<p>Durata</p>	<p>Ripeti 5 volte per gamba</p>	

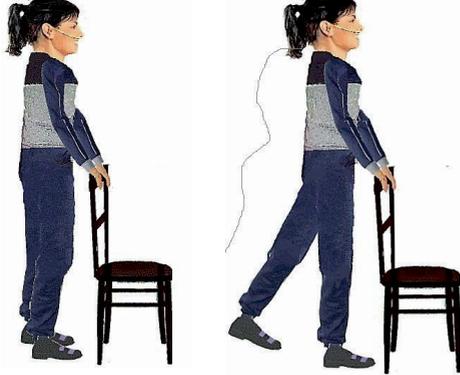
6.4 MI SIEDO MA NON MI SIEDO

 <p style="text-align: center;">Inspira</p>	 <p style="text-align: center;">Espira</p>	<p>Postura Iniziale:</p> <ul style="list-style-type: none"> In piedi davanti a una sedia, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, <p>Esercizio Inspiro con il naso, mentre mi piego come per sedermi (ma non tocco mai la sedia).</p> <p>Espiro dalla bocca con le labbra socchiuse, alzandomi e tornando in posizione eretta</p>
<p>Durata</p>	<p>Ripeterei 5 volte</p>	

6.5 ALZARE LA GAMBA

 <p style="text-align: center;">Inspira Espira</p>	<p>Postura Iniziale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In piedi appoggiato alla sedia, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, e inspiro. <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espiro dalla bocca con le labbra socchiuse piegando una gamba indietro • Inspiro: con il naso tornando alla posizione di partenza • Cambio gamba ogni volta.
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 10 volte</p>

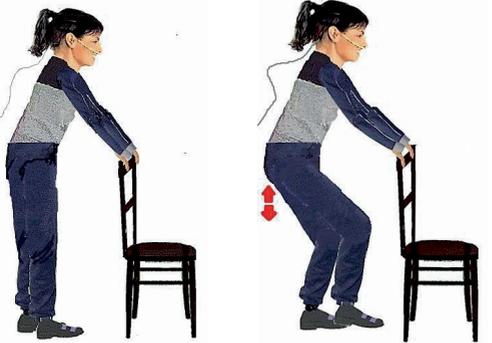
6.6 APERTURA/CHIUSURA DELLE GAMBE

 <p style="text-align: center;">Inspira Espira</p>	<p>Postura Iniziale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In piedi appoggiato alla sedia, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, e inspiro <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espiro dalla bocca con le labbra socchiuse porto una gamba destra tesa in fuori (la schiena non si muove) • Inspiro: con il naso tornando olla posizione di partenza • Cambio gamba ogni volta
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 10 volte</p>

6.7 APERTURA/CHIUSURA DELLE GAMBE

 <p style="text-align: center;">Inspira Espira</p>	<p>Postura Iniziale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In piedi appoggiato alla sedia, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, e inspiro <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espiro dalla bocca con le labbra socchiuse portando una la gamba tesa in fuori. • Inspiro: con il naso tornando alla posizione di partenza
<p>Durata</p>	<p>Ripeti 10 movimenti</p>
<p>Cambio</p>	<p>Cambia gamba e ripeti</p>

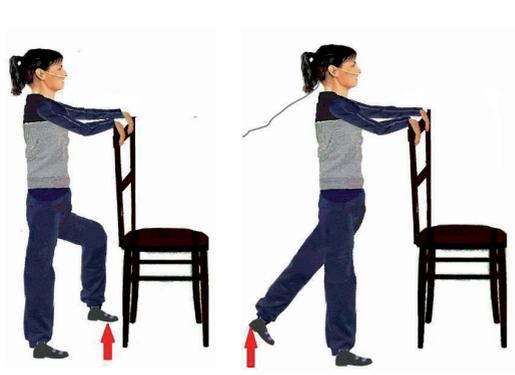
6.8 PIEGAMENTI SULLE GINOCCHIA

 <p style="text-align: center;">Inspira Espira</p>	<p>Postura Iniziale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In piedi appoggiato alla sedia, busto ritto, capo eretto, testa alta e inspiro <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espiro dalla bocca con le labbra socchiuse mentre fletti le ginocchia (il più possibile) senza curvare la schiena. • Inspiro: con il naso tornando alla posizione di partenza
<p>Durata</p>	<p>Ripeti 10 movimenti</p>
<p>Cambio</p>	<p>Cambia gamba e ripeti</p>

6.9 MARCIA PIU INTENSA DA SEDUTI

 <p style="text-align: center;">Inspiro Espiro</p>	<p>Postura Iniziale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduto su sedia rigida, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, e inspiro <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspiro: con il naso partendo dalla posizione di partenza alzo un braccio e la gamba opposta. • Espiro dalla bocca con le labbra socchiuse ritornando alla posizione di partenza. • Cambio braccio e gamba e ripeto
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 20 volte</p>

6.10 FLESSO ESTENSIONE DELLA GAMBA

 <p style="text-align: center;">Inspiro Espiro</p>	<p>Postura Iniziale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stazione eretta, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, una gamba flessa in avanti, e inspiro <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espiro dalla bocca con le labbra socchiuse estendendo la gamba all'indietro mantenendo la schiena dritta e ferma. • Inspiro: con il naso partendo riportando la gamba flessa in avanti (posizione di partenza) • Cambio gamba e ripeto
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 20 volte</p>

7 ESERCIZI IN PIEDI

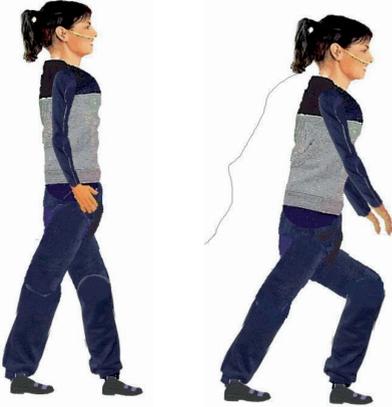
7.1 MARCIA SUL POSTO IN PIEDI

	<p>Postura Iniziale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In piedi, busto eretto, schiena dritta, mantenere la lordosi lombare, capo eretto, sguardo in avanti. <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eseguire passi di marcia rimanendo fermi nello stesso posto. • Inspiro con il naso per 2 passi • Espiro con labbra socchiuse per 4-5 passi
<p>Durata</p>	<p>3 minuti di marcia, 2 minuti di pausa Ripetere 3 volte.</p>

7.2 - ROTAZIONI DEL TRONCO

	<p>Postura Iniziale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In piedi, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, gambe estese e leggermente divaricate, gomiti flessi con le mani sui fianchi, e inspiro. • <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espiro ruotando il tronco verso un lato mantenendo fermo il bacino • Inspiro ritornando alla posizione di partenza • Ripetere ruotando dal lato opposto.
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 10 volte.</p>

7.3 - AFFONDI

	<p>Postura Iniziale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In piedi, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, gambe estese una davanti all'altra, gomiti flessi con le mani sui fianchi, e inspiro <p>Esercizio</p> <p>Espiro flettendo la gamba anteriore e mantenendo la schiena dritta</p> <p>Inspiro ritornando alla posizione di partenza</p> <p>Ripetere con l'altra gamba.</p>
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 10 volte.</p>

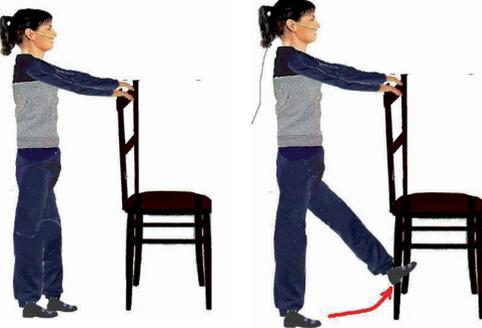
7.4 - FLESSIONI LATERALI DEL TRONCO

 <p style="text-align: center;">Es 13</p>	<p>Postura Iniziale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In piedi, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, gambe leggermente divaricate, braccia lungo i fianchi, e inspiro <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espiro inclinando il tronco verso destra mantenendo fermo il bacino • Inspiro ritornando alla posizione di partenza • Ripetere flettendosi a sinistra.
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 10 volte.</p>

7.5 - APERTURA E CHIUSURA DELLA BRACCIA

 <p style="text-align: center;">Es 14</p>	<p>Postura Iniziale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In piedi, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, gomiti flessi in avanti, mani davanti al volto. <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspiro aprendo le braccia (mantenendo le braccia flesse a 90°) • Espiro ritornando alla posizione di partenza
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 10 volte.</p>

7.6 - FLESSIONE DELLA GAMBA GINOCCHIO ESTESO

 <p style="text-align: center;">Es 16</p>	<p>Postura Iniziale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In piedi, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, braccia in avanti, appoggiate ad una sedia. <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espiro sollevando una gamba in avanti mantenendo la schiena ritta e ferma. • Inspiro ritornando alla posizione di partenza
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 10 volte.</p>

7.7 - APERTURA E CHIUSURA DEI GOMITI

		<p>Postura Iniziale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In piedi, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, mani dietro la nuca, gomiti flessi in avanti. <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspiro aprendo i gomiti verso l'esterno (le mani rimangono fisse dietro la nuca). • Espiro chiudendo i gomiti davanti al volto (posizione di partenza).
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 10 volte.</p>	

8 - ESERCIZI AVANZATI CON I BASTONI

Per questi esercizi si consiglia di usare un bastone leggero di legno o al limite si può usare anche un giornale arrotolato.

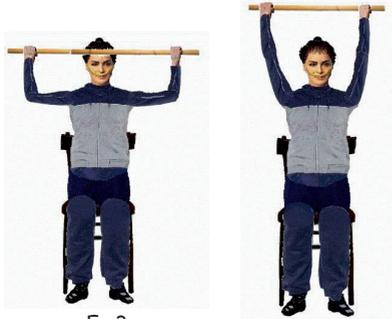
8.1 ELEVAZIONE DELLE BRACCIA CON BASTONE

		<p>Posizione iniziale</p> <ul style="list-style-type: none"> Seduto su sedia rigida senza braccioli, piedi ben appoggiati sul pavimento, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, impugnare il bastone con entrambe le mani, braccia piegate, bastone all'altezza del petto. <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> Inspiro con il naso portando le braccia estese sopra la testa Espiro dalla bocca con labbra socchiuse tornando alla posizione di partenza.
<p>Durata</p>		<p>Ripetere 10 volte</p>

8.2 FLESSO ESTENSIONE DEI GOMITI CON BASTONE

		<p>Posizione iniziale</p> <ul style="list-style-type: none"> Seduto su sedia rigida senza braccioli, ginocchia leggermente divaricate, piedi ben appoggiati sul pavimento. busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, impugnare il bastone con le mani, braccia piegate, bastone al livello del petto. <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> Espira dalla bocca con labbra socchiuse estendendo le braccia in avanti. Inspira ritornando alla posizione di partenza Durante l'esercizio la schiena rimane dritta e ferma.
<p>Es 2</p>		
<p>Durata</p>		<p>Ripetere 10 volte</p>

8.3 FLESSO ESTENSIONE DEI GOMITI SOPRA LA TESTA

 <p style="text-align: center;">Es 3</p>	<p>Posizione iniziale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduto su sedia rigida senza braccioli • Ginocchia leggermente divaricate, piedi ben appoggiati sul pavimento. • Busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, impugnare il bastone con le mani, braccia piegate, bastone al livello del capo. <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspiro con il naso portando le braccia estese sopra la testa • Espiro dalla bocca con labbra socchiuse tornando alla posizione di partenza. • Durante l'esercizio la schiena rimane dritta e ferma
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 10 volte</p>

8.4 - ESTENSIONE DELLE BRACCIA CON BASTONE

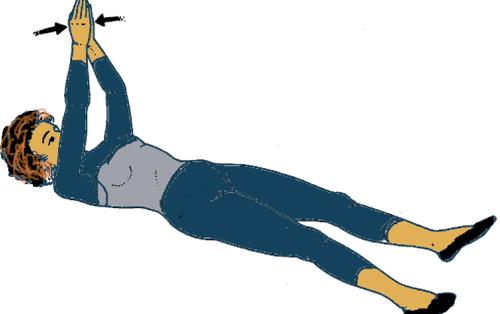
	<p>Posizione iniziale</p> <ul style="list-style-type: none"> • In piedi, ginocchia leggermente divaricate, piedi ben appoggiati sul pavimento, busto eretto, schiena dritta, capo eretto, sguardo in avanti, impugnare il bastone con entrambe le mani, braccia tese dietro alla schiena, palmi all'indietro, afferro bastone. <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espiro dalla bocca con labbra socchiuse spingendo le braccia indietro. • Inspiro con il naso portando abbassando le braccia fino alla posizione di partenza • Durante l'esercizio la schiena rimane dritta e ferma
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 10 volte</p>

9 ESERCIZI SUPINI

9.1 ESERCIZIO DEI PUGNI

 <p style="text-align: center;">Inspiro</p>	<p>Posizione iniziale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sdraiato su materassino o lettino. • Espiro dalla bocca con labbra socchiuse piegando i gomiti e stringendo i pugni (fermo qualche istante, conta lentamente fino a 5) • Inspiro con il naso portando le braccia tese lungo il corpo (fermo qualche istante, conta lentamente fino a 10).
 <p style="text-align: center;">Espiro</p>	
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 10 volte</p>

9.2 MOVIMENTO DELLE BRACCIA

	<p>Posizione iniziale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sdraiato su materassino o lettino, • Inspiro con il naso portando le braccia tese lungo il corpo (fermo qualche istante, conto lentamente fino a 10). • Espiro dalla bocca con labbra socchiuse alzando le braccia, premendo una mano contro l'altra (fermo qualche istante, conto lentamente fino a 5)
	
<p>Durata</p>	<p>Ripetere 10 volte</p>

CONTROLLATE I VOSTRI PARAMETRI PRIMA E DOPO GLI ESERCIZI

DATA	Minuti Durata esercizi	Misure	SpO2 Saturimetro	FC Frequenza cardiaca	PA Pressione Arteriosa	
					Min	Max
		Prima				
		Dopo				
		Prima				
		Dopo				
		Prima				
		Dopo				
		Prima				
		Dopo				
		Prima				
		Dopo				
		Prima				
		Dopo				
		Prima				
		Dopo				
		Prima				
		Dopo				
		Prima				
		Dopo				

CONTROLLATE I VOSTRI PARAMETRI PRIMA E DOPO GLI ESERCIZI

DATA	Minuti Durata esercizi	Misure	SpO2 Saturimetro	FC Frequenza cardiaca	PA Pressione Arteriosa	
					Min	Max
		Prima				
		Dopo				
		Prima				
		Dopo				
		Prima				
		Dopo				
		Prima				
		Dopo				
		Prima				
		Dopo				
		Prima				
		Dopo				
		Prima				
		Dopo				
		Prima				
		Dopo				
		Prima				
		Dopo				

CONTROLLATE I VOSTRI PARAMETRI PRIMA E DOPO GLI ESERCIZI

DATA	Minuti Durata esercizi	Misure	SpO2 Saturimetro	FC Frequenza cardiaca	PA Pressione Arteriosa	
					Min	Max
		Prima				
		Dopo				
		Prima				
		Dopo				
		Prima				
		Dopo				
		Prima				
		Dopo				
		Prima				
		Dopo				
		Prima				
		Dopo				
		Prima				
		Dopo				
		Prima				
		Dopo				
		Prima				
		Dopo				

Un caloroso ringraziamento va alla



*che, con il suo generoso contributo,
ha permesso la realizzazione del progetto "CLIKK@AMOR"
e la stampa della dispensa.*

CLIKK@AMOR

Un progetto per rimanere sempre
in contatto



*Associazione
Malati in
Ossigeno-ventiloterapia e
Riabilitazione*

P.zza Ospedale Maggiore, 3 - 20162 Milano

Telefono 02 66104061

E-mail: info@associamor.com - www.associamor.com

Edizione Marzo 2021